

Seul, entre amis ou en famille, de 7 à 77 ans, vous pouvez pratiquer la Course d'orientation en ville comme en pleine nature. En courant, en marchant, à ski ou à vélo...

Le principe : trouver les balises !

Comme un jeu de piste, il s'agit de découvrir des balises en suivant l'itinéraire de son choix grâce à une carte spéciale d'orientation et éventuellement une boussole. Le tout le plus rapidement possible.

Pour attester de votre passage, vous devez à chaque balise marquer votre passage à l'aide d'une puce électronique, ou poinçonner un carton de contrôle (ou votre carte) et faire valider les résultats par l'organisateur à votre arrivée.

Les parcours sont organisés par des spécialistes de la Course d'orientation.

Conseils pratiques

- **Soyez éco-responsable !**
Respectez les lieux et veillez à ne pas laisser de déchets sur votre passage.
- **Couvrez-vous les jambes !**
En pleine nature, vous pourrez rencontrer branches, ronces ou buissons épineux.
- **Portez de bonnes chaussures !**
Des chaussures de sport ou de course vous assureront un bon maintien.
- **Emportez de quoi vous hydrater !**
Pensez à boire régulièrement tout au long de votre parcours.

LE SPORT
PAR
NATURE



Avant de partir...

- Examinez votre carte, le terrain et la forêt sont représentés à l'aide de symboles et de couleurs.
- A l'aide de la boussole, orientez votre carte.
- Situez-vous sur la carte et examinez l'endroit où vous devez vous rendre.
- Identifiez sur la carte des repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première balise et les suivantes.

Où pratiquer la Course d'Orientation?

Pour savoir où pratiquer la Course d'Orientation près de chez vous :

www.ffcorientation.fr

La FFCO organise des courses pour tous les niveaux : du débutant au confirmé.



Informations :

<http://www.poitiersco.org>

FFCO - 15 passage des Mauxins - 75019 PARIS
contact@ffcorientation.fr - 01 47 97 11 91



GUIDE D'INITIATION à la Course d'Orientation



www.ffcorientation.fr

Légende des principaux symboles



! N'oubliez pas

Sur la carte, le Nord est toujours indiqué par des lignes verticales en bleu (ou noir). Cela peut vous servir à orienter votre carte correctement pour vous remettre dans la bonne direction ou rentrer si vous vous êtes égarés ! Aussi lorsque vous tournez à droite (ou à gauche), n'oubliez pas de garder votre carte orientée !

Extrait de carte

Abbaye des Vaux de Cernay

Le nom de la carte

Echelle : 1/5000
Équidistance : 5m

L'échelle de la carte : 1/5000^e, ce qui signifie qu'1 cm sur la carte est égal à 50 m sur le terrain.

L'équidistance : Différence d'altitude entre deux courbes de niveau. Plus elles sont proches, plus la pente est raide !

Indication du Nord

Le tracé du circuit

Une balise (poste de contrôle)

L'arrivée

L'emplacement des balises (poste de contrôle)

Emplacements des balises

- 1 - Arbre isolé
- 2 - Extrémité de chemin
- 3 - Falaise
- 4 - Objet particulier (Banc)
- 5 - Pont
- 6 - Arbre isolé
- 7 - Jonction de chemins
- 8 - Arbre particulier
- 9 - Cabane
- 10 - Pont
- 11 - Entre les rochers
- 12 - Jonction fossé - ruisseau

Le départ

Case à poinçonner pour chaque balise atteinte

Utilisation de la boussole

Pour s'initier à la Course d'orientation, la boussole n'est pas indispensable. Au début, vous ne l'utilisez que pour orienter la carte.

Tenez la carte horizontalement et repérez les traits parallèles indiquant le Nord. Celui-ci est situé en haut de la carte. Posez la boussole sur la carte. Alignez l'aiguille de la boussole parallèlement au trait bleu indiquant le Nord sur la carte. L'extrémité rouge de la boussole doit indiquer le Nord. Pour cela, faites pivoter la carte autant que nécessaire.

Votre carte est orientée. Vous pouvez vérifier facilement, près de vous, que les détails du terrain correspondent à leur représentation. Une fois que vous serez familiarisé avec la carte, vous pourrez utiliser la boussole pour indiquer une direction.

Bonne orientation !